

ปาฐกถาธรรม

ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี

ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี

โดย พระเทพญาณมงคล (เสริมชัย ชยมงฺคโล)

ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย กรมประชาสัมพันธ์
วันอาทิตย์ที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๔ เวลา ๐๘.๐๐ น.



เจริญสุข เจริญพร ญาติโยมสาธุชนผู้ฟังทุกท่าน วันนี้อาตมภาพก็ได้มาพบกับท่านผู้ฟังอีกเช่นเคย ในรายการปาฐกถาธรรม ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย กรมประชาสัมพันธ์ ในวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือนเว้นเดือน

สำหรับวันนี้ อาตมภาพจักได้กล่าวถึง ความทุกข์อันเกิดแต่กาม ตามพระพุทธภาษิต (ขุ., ชา. เอกาทสก. ๒๗/๑๕๔๙/๓๑๕) ว่า นตฺถิ กามา ปรํ ทุกฺขํ แปลว่า "ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากาม ไม่มี" ตามสมควรแก่เวลาสืบไป

ก่อนอื่นขอท่านผู้ฟังมาทำความเข้าใจในคำว่า "กาม" เสียก่อน

คำว่า **"กาม"** นั้น หมายถึง **ความใคร่** คือ **ความอยาก ความต้องการ ความปราถนา**

คำว่า **"วัตถุกาม"** หรือ **"กามคุณ"** หมายถึง **สิ่งที่น่าปรารถนา ๕ อย่าง** คือ **รูป** ที่งดงาม **เสียง** ที่ไพเราะอ่อนหวาน **กลิ่น** ที่หอมหวนรัญจวนใจ **รส** ที่อร่อย และ **สิ่งสัมผัสทางกาย** ที่พระท่านเรียก โผฏฐัพพะ ที่น่ากำหนัดยินดี ที่น่าพอใจ

วัตถุกาม หรือ กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย ที่น่ากำหนัด ยินดี พอใจ นี้ พระท่านจัดเป็น “บ่วงแห่งมาร” คือ เป็นอารมณ์เครื่องผูกใจให้ติดแห่งมาร

คำว่า “มาร” ท่านหมายถึง ธรรมชาติที่เป็นโทษล้างผลาญคุณความดี และทำให้เสียคน กล่าวชื่อเต็มๆ ณ ที่นี้ว่า “กิเลสมาร” คือ “กิเลสกาม” นั่นเอง

“กิเลส” แปลว่า เครื่องเศร้าหมองแห่งจิตใจ คือเมื่อเกิดขึ้นในจิตใจของผู้ใดแล้ว ย่อมทำให้จิตใจขุ่นมัว ไม่ผ่องใส เมื่อใช้ร่วมกับคำว่า “กาม” เรียกว่า “กิเลสกาม” พระท่านแสดงความหมายว่า คือ เจตสิกอันเศร้าหมอง ชักให้ใคร่ ให้รัก ให้อยากได้ กล่าวคือ ตัณหา ราคะ ความกำหนัด และอรติ ความขึ้งเคียดเป็นอาทิ ท่านจัดว่าเป็น “มาร” เพราะเป็นโทษล้างผลาญคุณความดี และทำให้เสียคน (นี้เป็นความหมายของคำว่า “กิเลสกาม” ในหนังสือ “ธรรมวิจารณ์” ของ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส จัดพิมพ์โดย มหามกุฏราชวิทยาลัย ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๒๓/๒๕๒๐, หน้า ๖)

พระพุทธดำรัสว่า **“ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากาม ไม่มี”** นั้น ก็เพราะได้ทรงเห็น **“กามตัณหา”** คือ **ความทะยานอยากในกามคุณทั้ง ๕** ได้แก่ **ในรูปที่สวยงาม ในเสียงที่ไพเราะอ่อนหวาน ในกลิ่นที่หอมหวนรัญจวนใจ ในรสที่อร่อย** และ**ในสิ่งสัมผัสทางกายที่น่ากำหนัดยินดีพอใจ** ได้แก่ ที่เย็นสบาย ที่อบอุ่น หรือที่ละเอียด-เนียน เป็นต้น เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน คือ ความยึดถือ ในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย ด้วยตัณหาและทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด ว่า เป็นแก่นสารสาระ ในความเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นของเรา-ของเขา อันเป็นเหตุแห่งทุกข์แท้ๆ ชื่อว่า “ทุกขสมุทัยอริยสัจ” แล้วสักวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องพลัดพรากจากบุคคล หรือสิ่งที่เคยรักและหวงแหนทั้งหลายเหล่านี้หมดทั้งสิ้น และก็ต้องทุกข์มากไปตามส่วนแห่งความยึดถือด้วยตัณหาและทิฏฐินั้น นี้ชื่อว่า “ทุกข์อริยสัจ” คือ ความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงแท้ๆ ในเรื่องของทุกข์

ความจริง วัตถุกาม หรือ กามคุณทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย ที่น่ากำหนัดยินดีพอใจนั้น เว้นไว้แต่พระอริยสงฆ์ พระอริยะเจ้าชั้นสูงขึ้นไปแล้ว ใครๆ ก็ชอบทั้งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปุถุชนผู้ที่ยังหนาด้วยกิเลส ตัณหา ราคะ ต่างก็ชอบใจ และปราถนาจะได้ รูป กิริยาอาการ และเครื่องตบแต่งที่สวยสง่างามตา น่าดูน่าชม, เสียงและวาจาที่ไพเราะอ่อนหวาน ระรื่นหู, รสที่อร่อยถูกปาก กลิ่นที่หอมหวน และสิ่งสัมผัสทางกายที่ละเอียดเนียน ประณีต นิ่มนวล อบอุ่น หรือเข้มแข็ง ที่ถูกใจ ด้วยกันทั้งนั้น

แต่บัณฑิตผู้มีปัญญาที่รู้เท่าทันโลก ซึ่งมีทั้งสิ่งอันเป็นโทษโดยส่วนเดียว เปรียบด้วยยาพิษ ก็มี, สิ่งอันให้โทษในเมื่อเกินพอดี เปรียบด้วยของมึนเมา ก็มี และสิ่งอันเป็นอุปการะเปรียบด้วยอาหารและเภสัชอันสบาย

ก็มี จึงรู้จักโทษของกิเลสกาม และมีความสำรวมในกาม ไม่หลงติดอยู่ในกามคุณ จึงดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความสันติสุข ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะกาม

ทุกข์อันเกิดแต่กาม มีตัวอย่างเช่น ชายหรือหญิงมีความรักใคร่ในบุคคลใด ย่อมเกิด "กามฉันทะ" คือ ความกำหนัดยินดีในบุคคลนั้น และปราถนาที่จะได้พบเห็น ได้ยิน ได้ฟังเสียง ได้อยู่ใกล้ชิดสนิทสนม ได้สัมผัสแนบชิดกับบุคคลที่ตนรักใคร่ ที่กำหนัดยินดีนั้นอยู่ เมื่อจิตใจมีความรักใคร่ คะนึงหา อยู่ด้วยกามฉันทะ และความปราถนาที่จะได้พบเห็น ได้ยิน ได้ฟังเสียง ได้อยู่ใกล้ชิดสนิทสนม และได้สัมผัสบุคคลที่ตนรักใคร่และปราถนาอยู่นั้น ย่อมเป็นทุกข์ เมื่อกามฉันทะรุนแรง กลายเป็นความปราถนาที่แรงกล้าขึ้น ชื่อว่า เป็น "กามตัณหา" คือ ความทะยานอยากปราถนาที่จะได้บุคคลที่ตนรักใคร่มาไว้ในครอบครองของตน เพื่อจักได้พบ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้อยู่ใกล้ชิดสนิทสนม และปราถนาที่จะได้สัมผัส ได้เชยชิดพิสมัยตามที่ใจ. ปราถนา จิตใจก็ยิ่งเดือดร้อนกระวนกระวายหนักขึ้น นี้แหละคือ กามตัณหา เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความทุกข์แท้ๆ ความทุกข์แท้ๆ นี้แหละ ชื่อว่า "ทุกขสัจ" ตามตัวอย่างนี้ เป็นเพียงความทุกข์ขั้นเริ่มต้น ส่วนกามตัณหาอันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดทุกข์แท้ๆ นี้ จัดเป็น "ทุกขสมุทัยอริยสัจ"

เมื่อมีความปราถนาอันแรงกล้า คือ ความทะยานอยากในวัตถุกาม คือ ในบุคคลที่ตนรัก จึงมีการแสวงหา ด้วยวิธีการต่างๆ ด้วยความทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ เพื่อให้ได้บุคคลที่ตนมีความรักใคร่นั้นมาไว้ในครอบครองของตน บางครั้งก็ต้องแข่งขันชิงดีกัน หรือถึงความชิงรักหักสวาทกัน หญิงบางรายยอมพลีเรือนร่างของตนเพื่อผูกใจชายที่ตนรักก่อนเวลาอันสมควร หรือกระทำเสน่ห์เล่ห์กลด้วยประการต่างๆ ชายบางคนก็ทุ่มเทเงินทองข้าวของให้ เพื่อผูกใจคนรัก เพื่อให้ได้บุคคลที่ตนรักมาไว้ในครอบครองของตน บางรายถึงฉุดคร่าอนาจาร หรือถึงรบราฆ่าฟันกันก็มี แม้ใกล้จะสมหวังสมปราถนา ก็เต็มไปด้วยความหึงหวงหวาดระแวงว่า จะหลุดมือไปเสียอีก ตลอดระยะเวลาแห่งการแสวงหานี้ ก็ต้องทุกข์ทรมานทั้งกายและทั้งใจอีกไม่น้อย นับเดือน นับปี บางรายก็หลายๆ ปี จนกว่าจะได้บุคคลที่ตนรักมาเป็นคู่ครองจริงๆ นี่นับเป็นความทุกข์ในขั้นแสวงหา

ทีนี้ถ้าไม่ได้สมปราถนา หรือได้มาเพียงชั่วคราวแล้วหลุดลอยไปเป็นอื่นเสีย ก็ยิ่งเป็นทุกข์ใหญ่ เพราะยิ่งมีความรักใคร่ มีความทะยานอยากปราถนาที่จะได้บุคคลที่ตนรักมาก ก็เกิดอุปาทาน คือ ความยึดถือด้วยตัณหาและทิฏฐิ คือ หลงผิดว่า เป็นสิ่งที่เป็นแก่นสารสาระในความเป็นตัวตน บุคคล เรา-เขา ของเรา-ของเขามาก เมื่อไม่ได้สมปราถนา หรือได้มาเพียงชั่วคราว แล้วเป็นอื่นไป หรือต้องพลัดพรากจากกันไปโดยเหตุใดๆ ก็ตาม ย่อมรู้สึกเสียดาย และเจ็บปวดในจิตใจอย่างมากที่ต้องสูญเสียคนที่ตนรักและหวงแหนไป จึงเป็นความทุกข์ระทมขมขื่น หรือทุกข์ใหญ่ ในขั้นอกหัก หรือพลัดพรากจากผู้ที่ตนรัก หรือความไม่สมปราถนาต่างๆ ที่บางรายทำใจไม่ได้ ก็ปล่อยตัว ปล่อยใจ กินเหล้าเมายา ประชดชีวิตของตนเอง ส่วนบาง

รายแก้ปัญหาทางจิตใจของตนไม่ได้ ถึงฆ่าตัวตายก็มี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในหมู่เยาวชน หรือวัยหนุ่มสาวในยุคปัจจุบันนี้ ผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะความที่ไม่ได้สนใจที่จะเรียนรู้พระสัทธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ให้รู้บาป-บุญ คุณ-โทษ ตามที่เป็นจริง ความทุกข์ในขั้นนี้จะรุนแรง หรือหนัก-เบา ก็เป็นไปตามส่วนแห่งอุปาทาน คือ ความยึดถือในบุคคลที่ตนรัก ปราถนาจะได้มาไว้เป็นคู่ครองของตน ด้วยตัณหา คือ ความทะยานอยาก และทิฏฐิ คือ ความหลงผิด ว่า เป็นแก่นสารสาระในความเป็นตัวตน บุคคล เรา-เขา ของเรา-ของเขา

ส่วนผู้ที่ได้บุคคลที่ตนรักมาเป็นคู่ครองของตนสมปราถนา ก็ย่อมมีความสุขใจ มีความพอใจยินดีในคนรักที่ได้มานั้น และปราถนาจะได้มีความสุขกับคนที่ตนรักตลอดไป ไม่ปราถนาที่จะให้พลัดพรากจากไปด้วยประการใดๆ จึงต้องทุ่มทั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลังทรัพย์ เลี้ยงดู บำรุงบำเรอ และระวังรักษา จึงเกิดความหวงแหน หรือหึงหวงให้เป็นทุกข์อีก นี้เป็นทุกข์ในขั้นหวงแหน อันเป็นทุกข์ในระยะเวลายาวนาน ตราบใดที่ยังเป็นคู่ครองกันอยู่ ยิ่งรักมาก ก็ยิ่งหวงแหนมาก และยิ่งทุกข์มากขึ้นตามส่วน

ขณะที่อยู่กินด้วยกันเป็นครอบครัว อีกหน่อยก็มีสมาชิกครอบครัว คือ บุตรเกิดขึ้นมา และต่อๆ ไปก็มีหลานเพิ่มขึ้นมาอีกตามลำดับ ก็ต้องทุ่มเททั้งกายและใจ แสวงหาทรัพย์มาเลี้ยงดูกันเพิ่มขึ้น ต้องห่วงใยดูแลรักษา และต้องอุปถัมภ์บำรุงกันเพิ่มขึ้น รวมความว่า ความเกิดแห่งบุตร-หลาน ย่อมต้องแบกภาระและความห่วงใยเพิ่มขึ้น ต่อไปก็ย่อมจะถึงความแก่ ความเจ็บไข้ แล้วก็ตายจากกันไป รวมความว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ และความตายก็เป็นทุกข์ ความทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ล้วนมีมูลเหตุจาก “กามตัณหา” ตามที่กล่าวมาแล้วทั้งสิ้น

ระหว่างที่ใช้ชีวิตร่วมกัน เป็นสามี-ภรรยากันอยู่นั้น นานไป หรือบางรายก็ไม่นานเท่าไรนัก “กามฉันทะ” คือ ความรักใคร่ ความกำหนัดยินดีพอใจในกันและกัน ก็ชักจะจืดจางลง เพราะความเคยชินบ้าง เพราะปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัวบ้าง ความคิดเห็นขัดแย้งกันบ้าง ที่เคยทนุถนอมน้ำใจ เอาอกเอาใจกัน ก็กลับขาดความยับยั้งชั่งใจ ปล่อยอารมณ์ หรือระเบิดอารมณ์ใส่กัน ถึงความทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง และ/หรือ เพราะความบกพร่อง หรือความเสื่อมสมรรถภาพแห่งสังขารร่างกายของฝ่ายใดๆ อันเป็นเหตุให้อีกฝ่ายหนึ่งเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดยินดีจากคู่ครองของตน เฉพาะกรณีผู้ถือความรักอันเป็นไปกับด้วยความใคร่ คือ ผู้ถือความกำหนัดยินดีพอใจในกามคุณเป็นสำคัญ จึงขาดความสันโดษในคู่ครองของตน และไม่มีความสำรวมในกาม ก็จะแสวงหาวัตถุกามอื่นมาสนองกามตัณหาของตนอีกต่อๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด เหล่านี้ล้วนเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความทุกข์ระหว่างคู่ครองทั้งสองฝ่าย อันกระทบกระเทือนถึงสถานภาพของครอบครัว ให้ถึงความแตกแยก ยังผลให้สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ บุตร หลาน ต้องขาดความอบอุ่น เป็นทุกข์เดือดร้อน จนเด็กๆ บางรายก็หันไปคบหมู่สู่เพื่อน หลงตามเพื่อนที่ล้วนแต่ไร้เดียงสา

รู้เท่าไม่ถึงการณ์ในบาป-บุญ คุณ-โทษ ในทางเจริญ-ทางเสื่อมแห่งชีวิตตามที่เป็นจริง ก็พากันหลงไปในทางเสื่อม เช่น หลงติดเที่ยวเตร่ตามแหล่งบันเทิงเริงรมย์ หรือตามห้างสรรพสินค้า หลงฟุ้งเฟ้อ ติดอยู่ในแฟชั่นแปลกๆ บางรายก็เสพและติดยาเสพติดและหมกมุ่นในกิเลสกาม ไม่เอาใจใส่ในการศึกษาเล่าเรียน ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ แก่พ่อ-แม่ ญาติ-พี่น้อง และแก่สังคม ดังที่เราได้ยินได้ฟังข่าวอยู่เสมอในปัจจุบันนี้

ส่วนกรณีคู่สมรสที่ถือความรักอันเป็นไปกับด้วยความเมตตา-กรุณาธรรมต่อกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน รู้จักทนุถนอมน้ำใจกัน เอาอกเอาใจกัน ไม่ถือกามคุณเป็นใหญ่ เป็นผู้ไม่มักมาก มีความสำรวมในกาม มีความสันโดษในคู่ครองของตน ก็จะไม่เกิดปัญหาร้ายแรง ถึงความแตกแยกในครอบครัว ดังกล่าวข้างต้น ก็จะสามารถครองเรือนอยู่ร่วมกันด้วยความสันติสุข ตามสมควรแก่ความเป็นผู้มีคุณธรรม คือ มีศีลธรรมประจำใจ

ในทุกวันนี้ เป็นยุคโลกาภิวัฒน์ ที่การเผยแพร่สื่อลามกทั้งหลาย ถึงผู้รับได้อย่างรวดเร็ว และถึงกันได้ตลอดทั่วทั้งโลก อนารยธรรม คือ ความไม่เจริญทางจิตใจ ความไร้ศีลธรรม เพราะความไม่รู้บาป-บุญ คุณ-โทษ ไม่รู้ทางเจริญทางเสื่อมแห่งชีวิตตามที่เป็นจริง ได้ไหลบ่าท่วมทับจิตใจของประชาชนทุกหมู่เหล่า ให้ตกอยู่ในกามฉันทะ คือ ความกำหนัด ยินดี พอใจ ในวัตถุกามทุกรูปแบบ ชนผู้ขาดวิจารณญาณ คือ ขาดสติปัญญาที่สามารถรู้เหตุปัจจัยแห่งความทุกข์ และเหตุปัจจัยแห่งความเจริญและสันติสุขในชีวิตที่แท้จริง จึงพากันหลงมัวเมา ติดอยู่กับบ่วงแห่งมาร คือ วัตถุกาม หรือกามคุณทั้ง ๕ ได้แก่ ในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย ที่น่ากำหนัด ยินดี พอใจ และปราถนาที่จะได้ ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยจิตใจที่สดชื่น ชุ่มโชคอยู่ด้วยกามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกามร่ำไป ดังปรากฏข่าวทางสื่อมวลชนกันมากในทุกวันนี้ว่า สังคมส่วนหนึ่ง ที่ขาดการสำรวมในกาม ถึงขั้นไร้ศีลธรรม ไร้ยางอาย เห็นการเสพกามเป็นปกติธรรมดา ตั้งแต่ยังเป็นเด็กในวัยเรียน ทำให้เสียการเรียน บางรายถึงการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันสมควร และเสี่ยงต่อโรคติดต่อร้ายแรงอีกมาก ทำให้เยาวชนส่วนนี้เสียสุขภาพอนามัย และไม่มีคุณภาพ เพราะด้อยความรู้ ความสามารถ และเป็นผู้ไร้สติปัญญาสามารถรู้ผิดชอบชั่วดี กลายเป็นปัญหาสังคมที่จะต้องดูแลแก้ไขอีกมาก ส่วนผู้ใหญ่บางส่วน ที่มักมากในกาม มีพฤติกรรมสำส่อนในกามกันมากขึ้น ถึงขั้นแลกเปลี่ยนคู่นอนกัน คือ แลกผัวแลกเมียกันชั่วคราว เรียกว่า “Swinging” เพื่อต้องการเปลี่ยนรสชาติ เพื่อหนีความจำเจ และเพื่อกระตุ้นความกำหนัดยินดีให้ยิ่งขึ้น มีข่าวว่าพฤติกรรมนี้มีอย่างกว้างขวางในทุกวันนี้ ดังเช่นปรากฏข่าวใน นสพ. ไทยโพสต์ ประจำวันอาทิตย์ที่ ๔ พฤศจิกายน ศกนี้ หน้า ๗ ในหัวข้อข่าวว่า “ชุมชน ‘สวิงกิ้ง’ ดอทคอม” มีเนื้อข่าวว่า มีชุมชนหรือสโมสรสวิงกิ้ง (Swinging Club) ในอินเทอร์เน็ต หรือในเว็บไซต์ xxx เสนอตัวเป็นคู่นอน หรือเสนอเปลี่ยนคู่นอนกันเกร่อ ล้ำหน้าชาวตะวันตกเสียอีก

พฤติกรรมที่สำส่อนในกามอย่างนี้ แม้ชาวสวิงกิ้งเขาจะเห็นว่า เขาสมัครใจกันเอง ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนก็จริง แต่ไม่นานเกินรอเขาจะต้องประสบกับความทุกข์ ด้วยเหตุหลายประการ เป็นต้นว่า เสี่ยงต่อโรคติดต่อร้ายแรง เช่น โรคเอดส์, โรคตับอักเสบ หรือ ไวรัส B, โรคซิฟิลิส, โรคโกโนเรีย, โรคเริม, วัณโรค และแม้โรคหวัด และโรคอื่นๆ อีกมาก และปัญหาที่เกิดขึ้นตามมาที่สำคัญสำหรับผู้ถือเรื่องกามเป็นใหญ่ ก็คือ ปัญหาความอกหัก ปัญหาการถูกทอดทิ้ง หรือปัญหาความแตกแยกในครอบครัว เพราะการเสพกามอันจำเจ ไม่ช้าก็จะเกิดความเคยชิน และ/หรือ เกิดมีความบกพร่อง คือ เสื่อมสมรรถภาพแห่งสังขารร่างกายตามธรรมชาติด้วยกันทุกฝ่าย ไม่ช้าก็เร็ว ไม่มีใครจะบังคับบัญชาให้ดำรงคงสมรรถภาพอยู่ได้ตลอดไป เมื่อสังขารร่างกายฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดถึงความบกพร่อง หรือเสื่อมสมรรถภาพก่อน อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งยังติดในรสแห่งกามอยู่ ก็จะยังคงแสวงหากามคุณที่ตนชอบใจอีกต่อๆ ไป คู่ครองฝ่ายที่สังขารร่างกายเสื่อมสมรรถภาพ ก็ย่อมจะเริ่มทุกข์ระทมใจ ด้วยปัญหาความรักจืดจางและบุคคลที่ตนรักเหินห่างจากตนไปทุกที แม้แต่ก่อนตนจะเคยยอมแลกเปลี่ยนคู่นอนเพื่อกามสุขที่แปลกและน่าตื่นเต้นมาแล้ว เมื่อถึงตอนที่ตนเสื่อมสมรรถภาพ ก็จะกลับเป็นความทุกข์ระทมใจ เพราะตนไม่อาจแสวงหากามสุขชดเชยกันได้เหมือนแต่ก่อน และอาจจะกลับกลายเป็นความรู้สึกหึงหวง และอาจถึงความแตกแยกในภายหลังได้ แล้วก็จะได้แต่นั่งจับเข่าเจ่าจุกเป็นทุกข์อยู่เหมือนนกกะเรียนโทรมๆ ที่ขนปีก-หางหลุดร่วง จนบินไปหาเหยื่อไม่ได้อีกแล้ว ต้องยืนซึมเศร้าเฝ้าหนองน้ำ. ที่แห้งแล้งและไร้เหยื่อ ฉันใดฉันนั้น หรือไม่ถ้าสติสัมปชัญญะด้วยปัญญาอันเห็นชอบไม่พอ ก็จะหันไปหาทางชดเชย หรือประชดชีวิตด้วยการเสพสุรายาเสพติด หรือเที่ยวเตร่ สำมะเลเทเมา เพื่อกลบเกลื่อนความทุกข์ระทมตรอมใจ ทำให้เสื่อมเสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต ถึงความเจ็บไข้ หรือถึงตายได้

อนึ่ง อาตมภาพใคร่ให้ข้อสังเกตเพิ่มเติมว่า พ่อแม่ผู้มีพฤติกรรมสำส่อนในกาม ชอบเปลี่ยนคู่นอนกันอย่างนี้แล้ว ถ้าลูกรู้พฤติกรรมสำส่อนของพ่อ-แม่ ลูกๆ จะคิดอย่างไร? และจะสอนลูกให้ดำเนินชีวิตไปให้ดีได้อย่างไร? เพราะการมีลูกนั้นง่าย แต่การเลี้ยงลูกให้ได้ดีนั้นยากหนักหนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันนี้ นอกจากนี้ ความหมกมุ่นในกิเลสกาม การสำส่อนในกาม หรือความไม่สำรวมในกามนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านตรัสว่า เป็น “อบายมุข” คือ ปากทางแห่งความฉิบหาย และการประพฤติผิดในกามได้แก่ ไม่มีความสันโดษในคู่ครองของตน อันนับเป็นความประพฤติผิดศีลผิดธรรม ทั้งหลายเหล่านี้จัดเป็นบาปอกุศลอันให้ผลเป็นโทษ เป็นความทุกข์เดือดร้อน เป็นความอัปมงคลแก่ชีวิต คือ จะเป็นเหตุให้ชีวิตไม่เจริญ หากินไม่ขึ้น อับเฉา และถึงความล้มเหลวได้ หรืออาจถึงความวิบัติเสียหาย เช่น เป็นเหตุให้เสื่อมเสียชื่อเสียง เสียฐานะหน้าที่การงาน และเสื่อมเสียฐานะทางสังคมได้ ดังที่ปรากฏเป็นข่าวให้ได้ยินได้ฟังอยู่บ่อยๆ ในทุกวันนี้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงเห็นแจ้งรู้แจ้งในสภาวธรรมทั้งหลาย ผู้ตรัสรู้พระอริยสัจ ๔ แล้วเอง โดยชอบ จึงได้ตรัสโทษของกามไว้ในที่อเนกสถาน ว่า นตฺถิ กามา ปรํ ทุกฺขํ "ความทุกข์อื่นยิ่งกว่ากาม ไม่มี" และตรัส (ขุ. ธ. ๒๕/๒๕/๔๒) ว่า นตฺถิ ราคสโม อคฺคิ "ไฟเสมอด้วยราคะ ไม่มี" เป็นต้น

สำหรับกรณีเรื่องโทษของกามนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้รู้จักสำรวมระวังความประพฤติทางกายและวาจาด้วยการรักษาศีล อย่างน้อยศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พึงมีความสันโดษในคู่ครองของตน พึงสำรวมในกาม ไม่สำส่อนในกาม นี้ประการที่หนึ่ง พึงสำรวมจิตของตนที่มักตกลงไปในอารมณ์ที่ใคร่ หรือมักใฝ่ต่ำ อีกประการหนึ่ง ดังที่ได้ตรัส (ขุ. ธ. ๒๕/๑๓/๒๐) ว่า

"เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา"

แปลความว่า ผู้ใดจักระวังจิต ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงแห่งมาร

อธิบายความว่า "มาร" ณ ที่นี้คือ "กิเลสกาม" หรือ ตัณหาราคะ นั่นเอง ผู้ใดจะสำรวมระวังจิตใจ ไม่ปล่อยให้หลงระเริง เพลิดเพลิน ไม่หลงพัวพันติดอยู่ ครุ่นคิดคะนึงถึงอยู่แต่ใน รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย ที่น่ากำหนัดยินดีพอใจเหล่านั้นแล้ว ผู้นั้นย่อมจะพ้นจากบ่วง คือ เครื่องผูกแห่งมารเหล่านั้น

ข้อที่พึงปฏิบัติเพื่อสำรวมจิต ตามพระพุทธดำรัส นี้ คือ

๑. มีอินทรีย์สังวร กอปรด้วย สติ สัมปชัญญะ อันประกอบด้วยปัญญาอันเห็นชอบ พิจารณาเห็นโทษของกามตามที่เป็นจริง แล้วรู้จักระงับยับยั้งชั่งใจ ไม่ปล่อยให้ความกำหนัดยินดี หรือตัณหาราคะเข้าครอบงำ ในเมื่อได้พบเห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส และได้ถูกต้องสัมผัส ในบุคคลหรือสิ่งอันน่าปราถนา

๒. เจริญภาวนาสมาธิ แล้วพิจารณาให้เห็นสภาวะจริงของธรรมชาติที่เป็นตรงกันข้ามกับกามคุณ หรือที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกามฉันทะ กล่าวคือ เมื่อเจริญภาวนาสมาธิทำใจให้สงบดีแล้ว พึงพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายทีละอย่างๆ ให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริงว่า เป็นแต่ปฏิกูล หรือที่ตั้งแห่งปฏิกูลโสโครกน่าเกลียด ไม่ได้สวยสดงดงามอะไร เช่น พิจารณา "เกสา" คือ ผมบนหนังศีรษะของตน "โลมา" คือ เส้นขนทั่วร่างกายของตน ให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริงว่า ย่อมเป็นธรรมชาติที่แปดเปื้อนติดอยู่ของเหงื่อไคล ไขมัน ที่ถูกขับออกมาจากร่างกายทางรูขุมขน และแปดเปื้อนด้วยฝุ่นละอองติดอยู่ เป็นสภาพที่ไม่สะอาด ต้องทำความสะอาดอยู่เสมอ มิฉะนั้นก็จะสกปรกและมีกลิ่นเหม็น "นขา" คือ เล็บก็เช่นกัน เป็นสภาพธรรมชาติที่ไม่สะอาด ต้องชำระล้างทำความสะอาดอยู่เสมอ พิจารณา "ทันตา" คือ ฟันในช่องปาก นี่ยิ่งล้วนแต่ไม่สะอาด เพราะแปดเปื้อนหมักหมมอยู่ด้วย น้ำลาย เสมหะ เศษอาหาร หินปูน จุลินทรีย์ที่เกาะติดอยู่ตามไรฟัน

ทำให้เศษอาหารที่ติดค้างอยู่เน่าเหม็น ต้องทำความสะอาดอยู่เสมอ แม้ผิวหนังก็เป็นที่ขับถ่ายเหงื่อไคลไขมัน และกลิ่นเหม็นออกจากร่างกาย เป็นสภาพที่ไม่สะอาดโดยธรรมชาติ และยิ่งถ้าพิจารณาเห็นสภาพภายในกระเพาะอาหาร ลำไส้ ช่องตา ช่องหู ช่องจมูก และทวารหนัก ทวารเบา หมดทั้งสิ้นแล้ว ก็จะเห็นตามที่เป็นจริงว่า เป็นแต่ปฏิกูล และที่ตั้งที่แปดเปื้อนด้วยสิ่งปฏิกูลโสโครกน่าเกลียดทั้งสิ้น ไม่มีส่วนไหนๆ เป็นที่น่ารักน่าใคร่แต่ประการใดเลย ของเราเป็นอย่างไร ของผู้อื่นก็เป็นอย่างนั้น

การเจริญภาวนาสมาธิ แล้วพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้ ชื่อว่า "กายคตาสติ" เมื่อเห็นด้วยปัญญาตามธรรมชาติที่เป็นจริงอย่างนี้เนืองๆ "กามฉันทะ" คือ ความกำหนัดยินดี พอใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกายที่น่ากำหนัดยินดี ก็จะบรรเทาเบาบางลงตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ และจะสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติ มีความสำรวมในศีลและอินทรีย์ดีขึ้นเป็นลำดับ ความสันติสุข ก็จะเกิดมีขึ้นทั้ง ณ ภายใน คือ ในจิตใจ และทั้ง ณ ภายนอก คือ ความประพฤติปฏิบัติทางกายและวาจา ที่เรียบร้อยดีไม่มีโทษ อันมีผลให้เกิดความสงบสุขภายในครอบครัวและในสังคมได้มาก

๓. เจริญวิปัสสนา พิจารณาสังขารธรรม คือ ธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งที่มีชีวิตมีวิญญาณครอง ดังเช่นมนุษย์เรานี้ ให้เห็นตามความเป็นจริง ว่า ต่างมีสภาพไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ได้แก่ ต้องแก่ เฒ่า และเจ็บไข้ได้ป่วย ที่เคยมีพลังกล้าแข็งก็กลับเสื่อมสมรรถภาพไปตามธรรมชาติ นี้ชื่อว่า "อนิจฺจํ" และทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้นานตลอดไป ผู้ใดยึดถือว่าเป็นแก่นสารสาระ เป็นตัวตนบุคคล เรา-เขา ของเรา-ของเขา ด้วยตัณหาราคะและทิฏฐิแล้วเป็นทุกข์ ยิ่งยึดมากก็ทุกข์มาก นี้ชื่อว่า "ทุกฺขํ" ลงท้ายต้องแตกสลายหมดสภาพเดิมของมันไป หรือต้องพลัดพรากจากกันไป ไม่มีอะไรเป็นของใครได้ตลอดไป แม้แต่ตัวเราเอง สุดท้ายก็หาตัวเราเองไม่เห็น คือ "ไม่มี" นี้ชื่อว่า เป็น "อนตฺตา"

เมื่อเห็นสภาพความเป็นเองของสังขาร ด้วยปัญญาแจ้งชัดด้วยตนว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้ "กามฉันทะ" ก็จะสงบลง และถึงความเบื่อหน่ายในสังขาร จิตใจก็จะปล่อยวางอุปาทาน ความยึดถือในกามคุณทั้ง ๕ ด้วยตัณหา ราคะ และทิฏฐิ คือ ความหลงผิดเสียได้ เมื่อกิเลสตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์สงบระงับลงเพียงไร ความสันติสุขในชีวิตก็ย่อมเกิดมีและเจริญขึ้นได้มากเพียงนั้น สังคมน้อยใหญ่ นับจากสังคมภายในครอบครัว ตลอดไปถึงสังคมใหญ่ทั้งประเทศและทั้งโลกก็จะพลอยสงบ และมีความสันติสุขเพิ่มขึ้นไปตามส่วนด้วย

บัณฑิตผู้มีปัญญาพึงเห็นธรรมชาติของสัตว์โลกทั้งหลายว่า ถึงมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน จะต่างมีพฤติกรรมในการกินอยู่ พักผ่อนหลับนอน และเสพกามคล้ายๆ กันแม้ก็จริง แต่ว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐกว่าสัตว์เดรัจฉาน ก็เพราะเหตุความเป็นผู้มีคุณธรรมสูงกว่าสัตว์เดรัจฉาน คือ ย่อมเป็นผู้มีศีลมีธรรม มีหิริ

โอตตัปปะ คือ รู้จักมีความละอายและเกรงกลัวต่อบาปอกุศล และจึงรู้จักสำรวมระวัง กาย วาจา และใจ ในการกินอยู่หลับนอน และในการเสพกามดีกว่าสัตว์เดรัจฉาน หาไม่แล้วมนุษย์ที่ชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐจะมีอะไรแตกต่างจากสัตว์เดรัจฉาน

สำหรับวันนี้ อาตมภาพขอยุติการบรรยายธรรมแต่เพียงนี้ก่อน ผู้สนใจศึกษาสัมมาปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ และเพื่อความเจริญสันติสุขในชีวิต ก็ขอเชิญเข้าศึกษาปฏิบัติธรรมได้ทุกวันอาทิตย์ เริ่มตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. ที่สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดราชบุรี (แห่งที่ ๑) วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี และขออาราธนาพระภิกษุ/สามเณร และขอเชิญญาติโยมสาธุชนเข้ารับการอบรมสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (รุ่นที่ ๔๒) ได้ ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดราชบุรี (แห่งที่ ๑) วัดหลวงพ่อสดธรรมกายารามแห่งนี้ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ระหว่างวันที่ ๑ - ๑๔ ธันวาคม ศกนี้ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เฉพาะญาติโยมชาย-หญิง แต่งชุดขาว ถือศีล ๘ จะอยู่ตลอดหรือไม่ตลอดระยะเวลาการอบรม ๑๔ วัน ก็ได้

ขอความสุขสวัสดีจงมีแด่ผู้ฟังทุกท่าน เจริญพร